



¿Cómo saber si es una gripe o un resfriado?

Antes de los días festivos vimos un incremento en el número de estudiantes que faltaron a la escuela debido a síntomas de gripe (también llamada influenza) en comparación con la temporada de gripe anterior. Entender la diferencia entre un resfriado y una gripe le puede ayudar a determinar el tratamiento apropiado para brindarle el mejor alivio. Cada temporada de gripe es distinta e incluso la gente sana se puede enfermar seriamente y contagiar la enfermedad a los demás. **La mejor manera de protegerse a sí mismo y a sus seres queridos contra la gripe es ¡obteniendo la vacuna cada año!**



Resfriado

Un resfriado común es una infección de las vías respiratorias superiores causada por virus de la gripe y no debe durar más de una semana.

Gripe

La gripe es una enfermedad respiratoria muy contagiosa causada por los virus de la influenza y la enfermedad puede ser leve o muy severa. La mayoría de las personas se pueden recuperar de la gripe en unos días o en menos de dos semanas. Sin embargo, la gripe puede causar complicaciones muy serias o mortales en niños pequeños, personas de edad avanzada, mujeres embarazadas y personas con ciertas condiciones médicas crónicas tal como asma, enfermedades del corazón o diabetes.

Síntomas y señales	Gripe	Resfriado
Fiebre *las personas de edad avanzada pueden no presentar fiebre, y no todas las personas enfermas de gripe presentan fiebre.	(100.4° F o más alta); dura 3-4 días	raro
Dolor de cabeza	común	raro
Malestar general y dolor	común y a menudo severo	ligeramente
Escalofríos	es común	poco común
Cansancio, debilidad	común	algunas veces
Flujo y congestión nasal	algunas veces	común
Estornudo	algunas veces	común
Dolor de garganta	algunas veces	común
Molestia en el pecho	común	algunas veces
Tos	puede volverse severa	tos seca que puede ser leve a moderada

Tratamiento

Debido a que los resfriados son causados por virus, los antibióticos no lo curan. Sin embargo, si los síntomas duran más de una semana, debe consultar a un profesional de la salud debido a que puede tener una infección bacteriana que pueda requerir antibióticos. Para ayudarlo a sentirse mejor cuando se encuentre enfermo, descanse plenamente y tome muchos líquidos (por ejemplo, agua, jugos claros y caldos). Si es necesario, utilice un humidificador para aliviar las vías respiratorias.

Para la gripe, hay medicamentos de receta médica para aminorar los síntomas y ayudar a sentirse mejor en menos tiempo, y posiblemente reducir complicaciones relacionadas con la gripe, como la neumonía. Consulte a un profesional de la salud si los síntomas empeoran o incluyen vómito, fiebre alta, dolor en el pecho o tos con mucosidad verde-amarillenta espesa.

Si se encuentra enfermo con síntomas de la gripe, quédese en casa fuera del trabajo o escuela durante al menos 24 horas después que la fiebre haya desaparecido (sin la ayuda de medicamentos como Tylenol para reducir la fiebre) para evitar contagiar a los demás.

Prevención

La práctica de buenos hábitos saludables tal como cubrirse con el interior del codo al toser, lavarse las manos a menudo y quedarse en casa cuando esté enfermo, puede ayudar a prevenir el contagio de gérmenes y enfermedades respiratorias como los resfriados y la gripe.

Mantenga las superficies limpias, especialmente cuando alguien de su familia se encuentre enfermo, y evite el uso compartido de las toallas de manos. Limpie los lugares donde los gérmenes son más comunes, como las perillas de las puertas, llaves de agua, el control remoto, los apagadores de luz, teléfonos y dispositivos móviles.

La mejor forma de protegerse contra la gripe es obteniendo la vacuna cada año, especialmente para los siguientes grupos:

- Personas con ciertas condiciones médicas incluyendo asma, diabetes y enfermedades crónicas del pulmón.
- Mujeres embarazadas
- Niños (mayores de 6 meses de edad)
- Personas de 65 años de edad o mayores.
- Personas que viven o cuidan a otras personas con alto riesgo de desarrollar complicaciones serias.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés), recomiendan que todas las personas de mayores de seis meses de edad deben obtener la vacuna contra la gripe. Para la temporada de gripe 2017-2018, los CDC recomiendan el uso de la vacuna inyectable y no la vacuna en atomizador nasal.

Para más información visite nuestra página de internet en www.hcphtx.org.

###

Rev. Jan. 2018

HCPH is the local public health agency for the Harris County, Texas jurisdiction. It provides a wide variety of public health activities and services aimed at improving the health and well-being of the Harris County community.

Follow HCPH on Twitter [@hcphtx](https://twitter.com/hcphtx) and like us on [Facebook](https://www.facebook.com/hcphtx)